

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.01.2025 09:43:38
Уникальный программный ключ:
7ee61f7810e60557bee49df655173820157a6d87

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
А.А. Ушаков
«12» июня 2025 г.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность: 34.03.01. Сестринское дело
Уровень высшего образования: бакалавриат
Квалификация: Академическая медицинская сестра
(для лиц мужского пола – Академический медицинский брат)
Преподаватель

Екатеринбург
2025 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 «Сестринское дело» (уровень бакалавриата).

Разработчики:

Хайрулин А. Р., канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
Рямова К.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
Браславец О.Н. старший преподаватель кафедры физической культуры.

Рецензент: доктор биологических наук, профессор кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения» г. Екатеринбург, Розенфельд Александр Семёнович.

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» обсужден и одобрен на заседании кафедры физической культуры (протокол № 7 от «21» февраля 2025 г.)

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен методической комиссией по направлению подготовки «Сестринское дело» 24.04.2025 г. (протокол № 4).

Фонд оценочных средств по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

1. Кодификатор результатов обучения

Категория (группа компетенций)	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Методы оценивания результатов освоения дисциплины
				Знать УК-7.1	Уметь УК-7.3	Владеть УК-7.2	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма ИД-2 _{УК-7} Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности ИД-3 _{УК-7} Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и	ДЕ-1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	- единство нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории РФ; - Федеральные законы и иные нормативные правовые акты РФ, законы и иные нормативные правовые акты субъектов РФ, содержащие нормы, регулирующие отношения в области физической культуры и спорта.	- использовать Федеральные законы, нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту в своей деятельности.	- законодательными основами РФ в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.	Тестирование

		профессиональной деятельности					
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-2 Социально-биологические основы физической культуры	- влияние вредных привычек на организм человека; - применение современных технологий в т.ч. и биоуправления как способа отказа от вредных привычек	- обеспечить рациональные условия, качество, уровень и стиль жизни применять методы отказа от вредных привычек; - использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни	- средствами и методами закаливания, рационального питания, соблюдения режима труда и отдыха, приёмами релаксации - современными технологиями отказа от вредных привычек	Тестирование
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-3 Двигательная деятельность как способ существования и развития человека	- условия жизни современного человека; - влияние гипокинезии и гиподинамии на организм и личность; - влияние различных видов спорта на функциональную подготовленность и психофизи	- использовать средства физической культуры в социально-психологической адаптации; - противостоять гипокинезии на психофизиологическом уровне	- средствами и физической культуры, обеспечивающими устойчивость организма к физической и умственной нагрузке; - способами регуляции стресса	Тестирование

				ческие качества личности.		средствам и двигательной деятельности	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-4 Основы здорового образа жизни студента (часть 1, часть 2)	- понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья	- сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.	- методами и способами организации здорового образа жизни; - способами сохранения и укрепления здоровья.	Тестирование
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической	- методические принципы физического воспитания; - методы и средства физической	- применять принципы, средства и методы физического воспитания, - формировать	- дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической куль	Тестирование

			культуры в регулировании работоспособности	го воспитания; - основы формирования двигательных действий в физической культуре.	ать двигательные умения и навыки; - формировать физические качества; - формировать психические качества посредством физической культуры.	туре; - методами физического воспитания; - средствами физического воспитания; - принципами построения учебно-тренировочных занятий	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-6 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	- цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая,	- использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - самостоятельно выбирать виды спорта или	- средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений	Тестирование

				<p>тактическая, психическая подготовка; физически х нагрузок;</p> <p>- структуру и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>- современные популярные системы физических упражнений</p>	<p>систему физических упражнений для укрепления здоровья</p>	<p>ий для укрепления здоровья.</p>	
<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p>	УК-7	<p>ИД-1_{УК-7} ИД-2_{УК-7} ИД-3_{УК-7}</p>	<p>ДЕ-7</p> <p>Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и её основные понятия</p>	<p>- методические принципы физического воспитания;</p> <p>- методы и средства физического воспитания;</p> <p>- основы формирования двигательных действий в физической культуре.</p>	<p>- применять принципы, средства и методы физического воспитания,</p> <p>- формировать двигательные умения и навыки;</p> <p>- формировать физические качества;</p> <p>- формировать психическ</p>	<p>- дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;</p> <p>- методами физического воспитания;</p> <p>- средствам и физическо го воспитания;</p>	Тестирование

					ие качества посредством физической культуры.	- принципами построения учебно-тренировочных занятий	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	- методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.	- подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности	- методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствам и освоения основных двигательных действий; - средствам и совершенствования основных физических качеств; - методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания.	Тестирование
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-9 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе	- влияние вредных привычек на организм человека;	- применять методы отказа от вредных привычек;	- современными технологиями отказа от	Тестирование

здоровь есбереж ение)			занятий физической культурой и спортом	- применени е современн ых технологи й в т. ч. и биоуправл ения как способа отказа от вредных привычек	- использов ать различные системы физически х упражнени й в формирова нии здорового образа жизни	вредных привычек.	
Самоор ганизац ия и самораз витие (в том числе здоровь есбереж ение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-10 Профессионал ьно- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	- цели и задачи общей физическо й подготовк и и специальн ой подготовк и в системе физическо го воспитани я и спортивно й тренировк и; - структуру подготовл енности спортсмен а: техническ ая, физическа я, тактическ ая, психическ ая подготовк а - зоны и интенсивн ость	- использов ать средства физическо й куль туры для общей физическо й и специальн ой подготовк и в системе физическо го воспитани я и спортивно го воспитани я и спортивно й тренировк и; - самостоят ельно выбирать виды спорта или систему физически х упражнен ий для укреплени я здоровья	- средствам и общей физическо й и специальн ой подготовк и в системе физическо го воспитани я и спортивно й тренировк и; - методами самостоят ельного выбора вида спорта или системы физически х упражнен ий для укреплени я здоровья	Тестир ование

				<p>физически х нагрузок; - структуру и направлен ность учебно- тренирово чного занятия. - современн ые популярн ые системы физически х упражнен ий.</p>			
Самоор ганизац ия и самораз витие (в том числе здоровь есбереж ение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-11 Основы оздоровительн ой физической культуры	<p>- характери стику оздоровит ельной физическо й культуры. - содержате льные основы оздоровит ельной физическо й культуры; - характери стики физкульту рно- оздоровит ельных методик и систем.</p>	<p>- осуществл ять гигиениче ское обеспечен ие занятий оздоровит ельной физическо й культурой ; - использов ать дополните льное оборудова ние в самостоят ельных занятиях.</p>	<p>- средствам и немедика ментозног о лечения и профилакт ики нарушени й опорно- двигатель ного аппарата; - восстанав ливать психофизи ческий баланс средствам и двигатель ной деятельно сти</p>	Тестир ование
Самоор ганизац ия и самораз витие (в	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-12 Допинг в спорте	<p>- общие сведения о фармакол огии в</p>	<p>- различать внешние признаки</p>	<p>- методами тренирово к без</p>	Тестир ование

том числе здоровь есбереж ение)				спортивно й деятельно сти - понятие допинга, виды допинга	использов ания допинга	использов ания допинга	
Самоор ганизац ия и самораз витие (в том числе здоровь есбереж ение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-13 Массаж и физическая культура	- историю массажа, виды массажа, - показания и противопо казания к применен ию массажа в различных зонах человекoского тела	- использовать приёмы массажа для профилакт ики травматиз ма, восстано вления работоспо собности.	- техникой основных массажны х движений	Тестир ование
Самоор ганизац ия и самораз витие (в том числе здоровь есбереж ение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-14 Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма	- сущность спортивно го травматиз ма; - виды травм; - основы профилакт ики спортивно го травматиз ма; - сущность врачебного контроля лиц, занимающ ихся физическо й культурой, спортом, туризмом; - основы	- различать спортивны е травмы - уметь оказать первую неотложн ую помощь при спортивно м травмиров ании - использовать лекарстве нные средства при различных видах спортивны х травм	- техникой безопасны х локомоти й	Тестир ование

				медицинского обслуживания соревнований			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	ДЕ-15 Адаптивная физическая культура	- основные компоненты адаптивной физической культуры; - средства адаптивной физической культуры; - методы адаптивной физической культуры.	- использовать средства АФК для психофизической и социальной адаптации - адекватно выбирать виды индивидуальной двигательной деятельности	- методами и методиками восстановления психофизического равновесия	Тестирование

2. Оценочные средства

3. Описание технологии оценивания

Электронный курс составлен в соответствии с тематическим планом.

Для каждой темы представлен теоретический материал в виде лекции, презентации к ней, контрольно-тестового задания по изученному материалу и контрольного теста. А также имеются сопутствующие материалы для более глубокого освоения каждой темы.

Темы необходимо изучать последовательно. Новая тема откроется только после завершения изучения предыдущей. Каждый завершённый элемент будет отображаться знаком галочки справа от элемента.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с разработанной балльно-рейтинговой системой оценивания учебных достижений студентов в форме зачета. До зачета допускаются студенты, полностью освоившие программу дисциплины, при условии набора не менее 70 баллов.

4. Показатели и критерии оценки

Для освоения теоретического курса «Физическая культура» на электронном ресурсе Медспейс студент должен последовательно выполнить все задания. После освоения теоретического материала по каждой из 15 тем ему открывается доступ к прохождению контрольно-тестового задания, состоящее из десяти вопросов по теме. И только после его выполнения обучающийся может перейти к освоению следующей темы. Отвечая на вопросы тестов необходимо набрать

минимум 100 баллов. 150 правильно отвеченных вопросов соответствуют 100 баллам, 100 вопросов - 70 баллов.

Перечень тем/модулей, по которым проводится контрольное мероприятие	Форма и описание контрольного мероприятия	Балловая стоимость контрольного мероприятия и критерии начисления баллов
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
2. Социально-биологические основы физической культуры	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
3. Двигательная деятельность как способ существования и развития человека	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
4. Основы здорового образа жизни студента (часть 1, часть 2)	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
5. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры работоспособности	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
7. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и ее основные понятия	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Тестирование 10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7 вопросов 10 вопросов = 6,7 балла

9. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Тестирование10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Тестирование10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7вопросов 10 опросов = 6,7 балла
11. Основы оздоровительной физической культуры	Тестирование10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
12. Допинг в спорте	Тестирование10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
13. Массаж и физическая культура	Тестирование10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7вопросов 10 опросов = 6,7 балла
14. Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма	Тестирование10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
15. Адаптивная физическая культура	Тестирование10 вопросов	Необходимо правильно ответить минимум на 7вопросов 10 вопросов = 6,7 балла
Итого	150 правильно отвеченных вопросов соответствуют 100 баллам, 100 вопросов - 70 баллов	

100 баллам, 100 вопросов - 70 баллов